CONȚINUTUL PREGĂTIRII FIZICE ÎN PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

În urma acțiunii de îndrumare și control, efectuată de Federația română de fotbal la majoritatea echipelor de Divizia A, **s-a constatat o preocupare mai atentă în privința interesului manifestat de antrenori și jucători pentru sezonul care urmează. Acumulările, în special fizice, au dat naștere la o serie de indici funcționali mai ridicați în comparație cu perioada corespunzătoare a anului trecut. Putem spune, fără a greși cîtuși de puțin, că în această perioadă, antrenorii, jucătorii, secțiile de fotbal, s-au străduit să asigure o bază solidă de pregătire care să constituie temeiul esențial în practicarea unui fotbal mai aproape de cerințele internaționale. De aceea, cîștigurile de pregătire adunate cu atîta migală, vor trebui transformate în salturi calitative care să se mențină și în perioada competițională.**

De aici și principalele direcții pentru menținerea gradului de pregătire fizică acumulată. **În primul rînd se va insista în privința continuității lucrului pentru susținerea platformei capacității de efort.** Aceasta se va face într-o pondere modificată, conform dominantelor specifice perioadei competiționale. Mijloacele folosite să se apropie foarte mult de conținutul jocului. În al doilea rînd, prin mijlocirea unor exerciții specializate și jocuri — se va căuta să se mențină modificările specifice în organele și sistemele organismului.

DESPRE STAREA DE ANTRENAMENT ȘI FORMA SPORTIVĂ

Forma sportivă, mult mai complexă decît starea de antrenament, către care se îndreaptă toate eforturile antrenorilor, **se referă la o legătură trainică între pregătirea fizică, tehnico-tactică, de voință, experiența de joc** etc. Deseori însă, starea înaltă de antrenament se confundă cu starea de formă sportivă, deoarece diferențierile sînt foarte greu de sesizat. **Starea înaltă de antrenament se manifestă printr-un fond de acumulări fizice deosebite, cu indici funcționali pozitivi.** Ea se referă mai mult la posibilitățile fizice ale organismului.

Forma sportivă presupune, însă, **„ansamblarea" tuturor acumulărilor** (fizice, tehnico-tactice, psihice) **manifestîndu-se în special printr-o reactivitate ridicată.** De aici și unele confuzii și greșeli metodice, în legătură cu folosirea unor mijloace adecvate în perioada competițională. **Uneori se exagerează cu exerciții nespecifice, alteori se acționează numai cu exerciții specifice.**

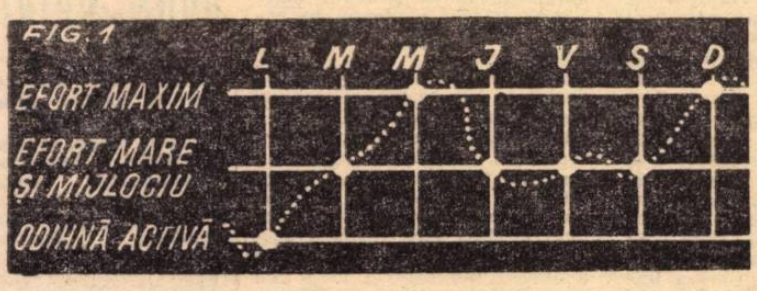
Pentru rezolvarea ponderii cît mai exacte a factorilor antrenamentului, **în ultimul timp** se recurge la introducerea unei lecții speciale de pregătire fizică multilaterală în cadrul ciclului săptămînal din perioada competițională. Această lecție își propune să rezolve în special menținerea acumulărilor de forță și mobilitate articulară. De regulă, antrenamentul se desfășoară în sala de gimnastică cu o durată de circa 60 min. și constă în efectuarea de circuite cu ajutorul halterelor, băncilor de gimnastică, saltelelor, spalierelor, mingilor medicinale etc. Desigur că aceste antrenamente se pot desfășura și pe terenul de fotbal. În privința rezistenței, se recurge în continuare la dezvoltarea acesteia în cadrul antrenamentelor concomitent cu dezvoltarea sarcinilor specifice. De altfel, exercițiile vor avea caracter complex, vizînd exersarea procedeelor tehnico-tactice pe un fond calitativ de viteză și rezistență.

ÎMBINAREA EFORTULUI CU ODIHNA

Sarcina principală a perioadei competiționale constă tocmai în efectuarea antrenamentelor specializate, care ocupă locul principal în pregătirea fotbaliștilor. **Tot ceea ce s-a obținut în perioada pregătitoare** (modificările pozitive în calitățile motrice, în posibilitățile funcționale, în sfera tehnico-tactică și psihologică) **se va aplica în condiții de joc și apropiate de joc.** Multă atenție trebuie să se acorde numărului de antrenamente cu efort mare care urmăresc creșterea continuă a stării de antrenament. Eforturile maxime sau cele apropiate de acestea (așa zise vîrfuri de antrenament) se aplică cel mult de două ori pe săptămînă (inclusiv jocul). **Pentru o îmbinare cît mai corectă a lucrului cu odihna, în cadrul ciclului de antrenament, se alternează eforturile maxime în unele antrenamente, cu eforturile de menținere și cu odihna activă: eforturile maxime se includ de obicei de 2 ori pe săptămînă; efortul care menține starea de antrenament** (mari și mijlocii) **— de 2—4 ori; pentru odihna activă, de cele mai multe ori, este suficientă o zi pe săptămînă.**

La odihna activă se recurge cînd trebuie grăbită refacerea organismului, după eforturile jocurilor competiționale (de regulă antrenamentele de luni).

În principiu, valorile efortului în decursul ciclului săptămînal se modifică, descriind o curbă cu două vîrfuri (fig. 1).



CALITĂȚILE MOTRICE ÎN PERIOADA COMPETIȚIONALĂ

1. FORȚA-VITEZA

Menținerea acumulărilor de forță din perioada pregătitoare joacă un rol hotărîtor, deoarece ea determină în mare măsură viteza mișcărilor și are o pondere importantă în lucrul care necesită rezistența. **Plecînd de la faptul că forța se cîștigă ușor dar se pierde ușor, reiese că lucrul pentru forță în perioada competițională nu încetează, el continuînd cu mijloace și metode specifice perioadei competiționale.** În acest sens **numărul de serii și de repetări este mai mic,** dar nivelul eforturilor se menține sau crește.

Antrenamentul pentru dezvoltarea forței este bine să aibă loc, odată pe săptămînă, de preferință în sală. De asemenea, este recomandabil ca în fiecare antrenament, 5—10 min. să fie afectate forței. Ponderea va cădea asupra exercițiilor cu mingi medicinale, cu învingerea propriei greutăți și a exercițiilor cu partener, înșiruite sub formă de circuit.

În principiu, în perioada competițională, ritmul de execuție va fi cel care permite să se lucreze concomitent pentru forță-viteză. Cînd se recurge la antrenamentul cu haltera, mărimea îngreuierii va fi cea care permite executarea corectă și relativ rapidă a circa 8—10 repetări pe serie. În cazul în care se folosesc sărituri, se pot efectua pînă la 15—20 repetări pe serie.

Principalul element de progresie va fi creșterea intensității, pe seama măririi tempoului de execuție, cu scăderea concomitentă a îngreuierii. Redăm orientativ un exemplu de circuit pentru forță-viteză în perioada competițională.

Ex. 1: culcat pe spate, mingea medicinală apucată între glezne: ducerea picioarelor peste cap cu transmiterea mingii în mîini, apoi aplecarea trunchiului cu transmiterea mingii între glezne ș.a.m.d.

Ex. 2: sărituri pe ambele picioare peste banca de gimnastică (în lungime);

Ex. 3: atîrnat la scara fixă: ducerea picioarelor în sus (preferabil să atingă scara fixă);

Ex. 4: șezînd pe un scaun, cu saci de nisip (2—3 kg) **legați de labele picioarelor: ducerea consecutivă a picioarelor la orizontală cu revenire;**

Ex. 5: culcat cu fața în jos, banda elastică legată la articulația gleznei: flexia gambei pe coapsă și revenire;

Ex. 6: stînd cu picioarele depărtate, sacul de nisip (sub formă de manșon sau circular) **în jurul gleznei; aruncarea sacului în sus** (mișcare asemănătoare lovirii mingii).

2. REZISTENȚĂ-VITEZA

Viteza, ca de altfel și rezistența, se pot apropia mult mai ușor de specificul fotbalului. **De regulă, în perioada competițională, metoda de lucru va fi cea care să permită dezvoltarea rezistenței în regim de viteză.** Cu alte cuvinte fotbalistului i se adaugă la fondul de rezistență acumulat în perioada pregătitoare, o rezistență care să „reziste" la nenumăratele faze de joc care impun viteză. Regula directoare în această privință este **„de la joc la antrenament și invers".** Exemplificăm printr-un exercițiu această regulă (fig. 2).

De la centrul terenului, jucătorii A, B și C se străduiesc să treacă de apărătorii E, F și G și să finalizeze. În acest timp, jucătorul D, traversează terenul în maximum de viteză căutînd ca, în cel mai scurt timp, să vină în sprijinul coechipierilor. După terminarea fazei, jucătorul D schimbă rolul cu unul din jucătorii A, B sau C ș.a.m.d. Exercițiul se repetă pînă cînd jucătorii atacanți își schimbă funcțiile de 4—5 ori, ceea ce înseamnă 400—500 m parcurși în viteză, combinați cu efortul depus pentru depășirea apărătorilor. Exercițiul poate fi modificat în sensul ca cei trei atacanți să caute să treacă de doi apărători, iar jucătorul care traversează terenul să vină în sprijinul apărătorilor. De asemenea, exercițiul poate lua forma „intervalului". În acest caz, se cronometrează timpul parcurs, se dau pauzele respective și jucătorul este supus din nou efortului, ș.a.m.d.

Desigur, dezvoltarea rezistenței și vitezei, în condiții de joc și apropiate de joc, **nu exclude lucrul separat pentru viteză sau rezistență.**

În legătură cu aceasta, facem unele precizări:

Cînd lucrăm pentru dezvoltarea vitezei, odihna dintre exerciții de cea mai mare însemnătate pentru dezvoltarea vitezei fotbalistului este folosirea mișcărilor specifice jocului, executate cu o viteză maximă sau aproape de cea maximă (cu și fără minge).

Executarea în viteză maximă a exercițiului reprezintă principala cale de dezvoltare a vitezei. Uneori, din cauza eforturilor foarte mari, există posibilitatea apariției unor tulburări neuro-musculare. De aceea, în procesul perfecționării, regimul de lucru nu trebuie să fie întotdeauna maxim, ci și într-un regim relativ redus și relaxat, în raport cu cel maxim (cam 8/10—9/10 din viteza maximă). **În acest caz se mărește numărul de repetări sau se intercalează cu viteza maximă.**

Cînd lucrăm pentru dezvoltarea rezistenței, odihna dintre exerciții (cu și fără minge) **trebuie să dea posibilitatea fotbalistului să repete același exercițiu, fără să reducă viteza.**

Cînd lucrăm pentru dezvoltarea rezistenței, odihna dintre exerciții (cu și fără minge) **va fi mai mică, pentru a dezvolta capacitatea de a lupta împotriva oboselii.**

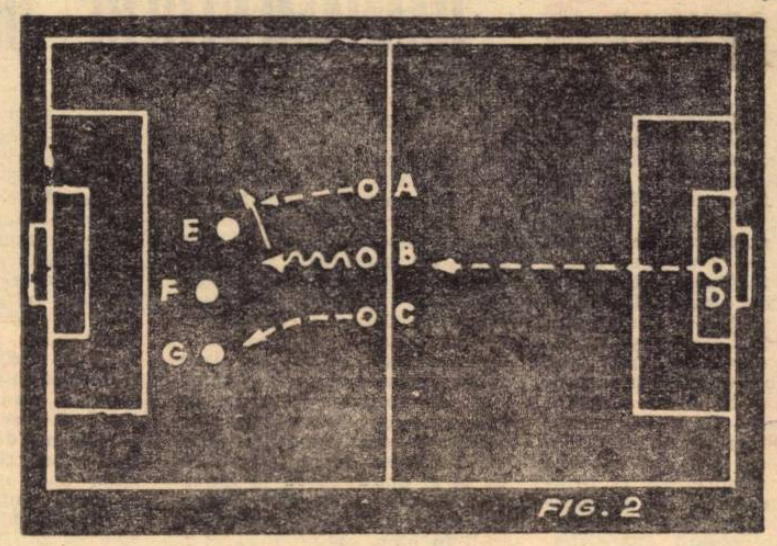


FIG. 2

prof. Ion VOICA
antrenor federal

UTILITATEA — CONDIȚIA DE CALITATE A TEHNICII

Tehnica — spunea odată un specialist — este „miezul jocului de fotbal". Ea îi dă acestuia conținut și culoare, pune în valoare talentul jucătorului, oferă publicului imaginea măiestriei sportive, satisface gustul pentru estetica mișcării.

Există în fotbal mai multe forme de exprimare a tehnicii. Una sobră și precisă, ca aceea a lui Beckenbauer și Bobby Moore sau, la noi, a lui Dumitru și Dinu; alta spectaculoasă cu multe înfloriturl, caracteristică sud-americanilor sau, la noi, lui Dobrin, de pildă. Se mai poate vorbi de asemenea, de o tehnică statică sau de o tehnică dinamică, viguroasă, în raport de trăsăturile proprii care o definesc.

In contextul fotbalului actual și a obligațiilor majore ale competițiilor, condiția cea mai importantă a tehnici este aceea de a fi utilă. Adică de a se adapta la cerințele jocului modern, care pretinde execuții sigure, rapide și mai ales oportune. In modul de acțiune al marilor echipe acest lucru are putere de lege. Aici, orice procedeu tehnic capătă un caracter tactic și este pus în slujba ideii de joc, pe care o susține în scopul unui randament maxim. Așa se explică de ce — ca să luăm numai un exemplu — trecerea mingii printre picioarele adversarului este la jucătorii formațiilor de valoare

Tabletă

internațională o soluție practică de rezolvare a unei situații oarecare și nu un mijloc de ridiculizare a partenerului de întrecere. De unde se mai deduce că, folosirea tehnicii este, printre altele și o problemă de mentalitate.

Dar gradul de utilitate ai tehnicii este determinat, în cea mai mare măsură, de elementele de subtilitate și surpriză, în execuția mișcării. Să ne gîndim bunăoară, la pasele în deviere ale lui Dumitriu II sau, la centrarea cu traiectorie înșelătoare a lui Pîrcălab. Să ne amintim, de asemenea, de modul transmiterii mingii la brazilieni care, înainte de a pasa, așteaptă apropierea adversarului pînă la o limită ce-l pune pe acesta în imposibilitate de a mai putea interveni, în faza imediat următoare, scoțîndu-l practic pentru un moment din joc. In aceeași categorie de exemple l-am putea cita și pe acela a lui Eusebio care, în anumite împrejurări, simulează pierderea mingii în timpul driblingului, permițînd în acest fel adversarului să se relaxeze, pentru ca în aceeași clipă să reia exploziv acțiunea cu și mai mari șanse de reușită.

Precizie, viteză de execuție, oportunitate, subtilitate și surprindere, toate acestea exprimă condiția de calitate a tehnicii și îi dau, în ansamblu, valoarea practică și utilitatea pe care de fapt o reclamă lupta pentru victorie și nevoile competiției. Pe acest temei, tehnica încetează a mai fi un scop în sine, ea subordonîndu-se spiritului de întrecere al jocului, care la rîndul său, îi oferă posibilitatea unei afirmări nu formale, ci de conținut. Și calea realizării unui asemenea deziderat este antrenamentul din cuprinsul căruia nu trebuie să lipsească, niciodată, lucrul cu mingea, exercițiul pentru îmbunătățirea și perfecționarea tehnicii în condiții identice jocului.

Precizăm, în condiții identice jocului, care presupun un grad de dificultate mare, așa cum și în realitate se prezintă lucrurile. Pentru că numai astfel și tehnica se va putea adapta cadrului de acțiune al fotbalului modern, cu folos și cu eficiență.

Mihai IONESCU

UN ÎNDRUMAR DE MAXIMĂ NECESITATE

Există actualmente 46 de centre de copii și juniori. În rețeaua școlară au fost înființate alte 51 de secții specializate. În cadrul tuturor acestor unități ale fotbalului învață a.b.c.-ul celui mai iubit dintre sporturi mii de copii. Cîteva sute de antrenori, profesori, instructori angajați cu normă întreagă sau nu, caută și, în genere, reușesc să desfășoare, la aceste pepiniere ale fotbalului, un proces complex de instruire a viitorilor performeri ai fotbalului. În sprijinul tuturor acestora vine oportun, sperăm, că și eficient, „Îndrumarul pentru pregătirea copiilor și juniorilor", elaborat de prof. Constantin Ardeleanu sub girul consultativ al lui Robert Cosmoc, antrenorul secund al echipei noastre naționale. Este o lucrare de maximă utilitate, care sintetizează în 70 de pagini metode și mijloace de instruire pentru fiecare grupă de vîrstă, în funcție de particularitățile morfofuncționale. Astfel, pentru perioada pregătirii de bază (10—15 ani), se acordă atenție deosebită criteriilor de selecție, probelor și normelor de control, mijloacelor necesare pentru dezvoltarea simțului mingii etc. Mijloacele pentru ridicarea indicilor calităților motrice, tactica loviturilor impuse, mijloacele specifice de perfecționarea jocului, elemente de tactică etc. constituie capitole distincte ale perioadei pregătirii speciale (16—18 ani).

În elaborarea materialului prezentat s-a ținut cont de cerințele metodicii actuale care reclamă, din ce în ce mai mult, o pregătire temeinică, multilaterală, în concordanță cu tendințele de dezvoltare a fotbalului. Prin stabilirea unor obiective, sarcini, metode și mijloace pentru fiecare grupă de vîrstă, îndrumarul capătă cu adevărat valențe de ordin practic. Cu atît mai mult, cu cît în ultima sa parte sînt prezentate și în desene (de P. Mihai) cele 83 de exerciții felurite care pot fi aplicate cu ușurință de antrenorii și profesorii din pepinierile fotbalului nostru, în cadrul procesului de instruire, căruia i se acordă, în prezent, o atenție deosebită. (L.D.)